

1 前奏・2番と3番の間奏

軽く足踏みをしながら深呼吸1回

2 どうしょいの どうしょいの

肩の上げ下げ2回

3 どうしょいの

肩甲骨を合わせるように肘を後ろに引きながらまわす

体の前で前腕を合わせ、そのまま上げて腕を開いて下ろす

4 はあ～

体重移動をきちんとしよう

右足を前に出して戻す（舟こぎの要領で）

左足も同様に行う

5 男度胸の三尺玉が～

お尻の横を意識しよう

右足を横に1歩出して

左足をそろえ、右のかかとをついて戻す

左足も同様に行う

12 どうしょいの 2番は 3番は ①から ②へ

左足を1歩後ろに引きながら手も後ろへ流す。

右足も同様に行う

拍手1回

立って行う ハッピー体操 ～大花火音頭～

注意すること

- いつもと身体の具合が違う時は休みましょう。（めまい、吐き気、頭痛等）
- 自分の体調にあわせて無理なく行いましょう。
- 体操中にどこか「痛い」と感じたり、具合が悪くなった時は直ちに中止しましょう。
- 体操後、痛みが出てきた場合は、症状が改善するまで休みましょう。

監修：ハッピー体操プロジェクト 発行：長岡市福祉保健部 長寿はつらつ課

11 どうしょいの どうしょいの

少し速いけど、しっかりとつま先を上げよう

つま先上げ右左4回ずつ

しっかりつま先を上げよう

左足も同様に行う

10 おみしゃんがつけた火が走る

ふらつかないように気をつけて

かかと上げ4回

9 ドンドンドン ドンドン

膝を曲げ伸ばし

膝の曲げ伸ばしを4回。手は太鼓をたたく動作

8 スターマインの乱れ咲き

右足を1歩前に出し、左足を揃え次に右足から斜め後ろに下がる

2回行う

7 ちょいとね

チョチョンがチョン

手拍子

6 ドンとはじける長岡花火～ 受けて情けの七色十色

バランスをとって前傾しよう

右足を1歩出して手を伸ばす。そのまま指を順に折っていく。

足の後ろが伸びている

体重を後足に移しながら右足を後ろに引いてそろえる。

左足からも同様に行う

1 前奏・2番と3番の間奏

椅子に浅く腰掛け、軽く足踏みをしながら深呼吸1回

2 どうしょいの どうしょいの

肩の上げ下げ2回

3 どうしょいの

肩甲骨を合わせるように肘を後ろに引きながらまわす

体の前で前腕を合わせ、そのまま上げて腕を開いて下ろす

4 はあ～

右足を前に出して戻す（舟こぎの要領で）

左足も同様に行う

5 男度胸の三尺玉が～

お尻の横を意識しよう

右足を横に1歩出して戻し

12 どうしょいの 2番は 3番は ①から ②へ

両手を左後ろへ流す。右側へも同様に行う

拍手1回

座って行う ハッピー体操 ～大花火音頭～

注意すること

- いつもと身体の具合が違う時は休みましょう。（めまい、吐き気、頭痛等）
- 自分の体調にあわせて無理なく行いましょう。
- 体操中にどこか「痛い」と感じたり、具合が悪くなった時は直ちに中止しましょう。
- 体操後、痛みが出てきた場合は、症状が改善するまで休みましょう。

監修：ハッピー体操プロジェクト 発行：長岡市福祉保健部 長寿はつらつ課

6 ドンとはじける長岡花火～ 受けて情けの七色十色

前に伸ばしてかかとをつけて戻す

しっかりつま先を上げよう

左足も同様に行う

11 どうしょいの どうしょいの

少し速いけど、しっかりとつま先を上げよう

つま先上げ右左4回ずつ

7 ちょいとね

チョチョンがチョン

手拍子

8 スターマインの乱れ咲き

少し足を開いて右足から足踏みを7回行う

9 ドンドンドン ドンドン

反動をつけず太ももを意識してね

膝の曲げ伸ばしを左、右と1回ずつ行う。

10 おみしゃんがつけた火が走る

ふくらはぎに意識を持って行おう

かかと上げ4回。

10 おみしゃんがつけた火が走る

かかと上げ4回。

9 ドンドンドン ドンドン

反動をつけず太ももを意識してね

膝の曲げ伸ばしを左、右と1回ずつ行う。

8 スターマインの乱れ咲き

少し足を開いて右足から足踏みを7回行う

7 ちょいとね

チョチョンがチョン

手拍子

6 ドンとはじける長岡花火～ 受けて情けの七色十色

右足を1歩出して上体を前傾し手を伸ばす。そのまま指を順に折っていく。

つま先を上げて足の後ろを伸ばそう

体を起こしながら右足を後ろに引いてそろえる。

左足からも同様に行う